

生活習慣改善 セミナー

無料

定員:各会場
20名程度

生活習慣を見直すきっかけに！
～ロコモと生活習慣の関係や対策をご紹介～

【日時・場所】

◆ 1/23 (金)
@ 知多市勤労文化会館

◆ 1/27 (火)
@ ウィンクあいち

◆ 1/29 (木)
@ ウィンクあいち

受付 13:30～
教室 14:00-16:10(予定)

ロコモ度チェック

ご自身の健康状態を把握する



参加者特典

エクササイズ
ボール
※カラーの選択は
不可となります。



◆プログラム◆

①,健康講話:管理栄養士
健診項目の説明
生活習慣病について

②,運動講話・体験:運動指導士
ロコモティブシンドロームとは
ロコモ度チェック・ロコモ対策

③,栄養講話:管理栄養士
生活習慣病&ロコモ対策における食事ポイント

終了後アンケートをご記入いただきセミナー終了です